Artesanato Simples

EDICASE digital

TAPETES

CIRCULARES E INFANTIS

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

Deixe o quarto das crianças mais criativo com peças decorativas encantadoras! Coelhos, sapos, tartarugas e muito mais!

TAPETES DE BARBANTE COLORIDOS E MANDALAS PARA TRANSFORMAR A DECORAÇÃO COM CHARME E ENERGIA POSITIVA!

EDICASE
Gestão de Negócios

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos
Vanusa Batista e Vanessa Santos

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima, Edilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Operação Brasil
Marco Marcondes, Edson Penetto e Wellington Oliveira

Artesanato Simples Ed.48
7908182075102

PRODUTO DESENVOLVIDO POR

CS Criarte Soluções

DIREÇÃO EDITORIAL E ARTE
Cristiane Caneloi

ASSISTENTE EDITORIAL
Giovana Pohl Caneloi Naves

IMAGENS / FOTOS
Equipe Criarte Soluções Editora

ATENDIMENTO AO LEITOR
cristiane.criartecontatos@gmail.com

FACEBOOK
https://www.facebook.com/cristiane.caneloi.6

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado
(11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

Agradecimentos Especiais

EDITORA NOVA SAMPA DIRETRIX (DIVULGAÇÃO IMPRESSA)

ACESSE NOSSA LOJA EM
loja.portaledicase.com

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO
compre sua revista na banca

A EdiCase não possui equipes de vendas de assinaturas das suas revistas impressas, sejam elas próprias ou de terceiros

Nos acompanhe nas redes sociais!

portaledicase

Novidade! Portal EdiCase
Agora você encontra os milhares de conteúdos que você já conhece em um clique:
www.portaledicase.com

Editora Filiada
ANER

Membro Colaborador
TWO SIDES

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

22

9

Com charme e muito amor!

Enriqueça o quarto de seus filhos com trabalhos lindíssimos e que decorem com criatividade! São peças com formatos de cenoura, coelho, sapo, tartaruga, enfim...

E também nesta edição, trazemos ideias bem legais de tapetes circulares feitos em barbante! Você irá adorar, pois são coloridos e irão alegrar e deixar a decoração ainda mais bonita! E que tal uma mandala pra proteger sua casa?

Esperamos que gostem!

Bom trabalho!

Cristiane Caneloi

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

PARTICIPARAM desta EDIÇÃO

Criação e execução dos gráficos
Vanda Ribeiro - Tel.: (11) 2341-1930
Margareth Nunes - Tel.: (11) 9 8018-0383
Nice Oliveira - nice-oliver@hotmail.com

Artesãs
Cristina Pereira da Silva - tinafla14@ibest.com.br
Nice Oliveira - nice-oliver@hotmail.com
Karina Silva de Oliveira - karydeo@gmail.com

Crie um ambiente

divertido!

Criação e execução
Cristina Pereira da Silva
da Eurofios

Explore os motivos infantis para deixar o quarto com carinha de criança.

Tapete de sorvete

MATERIAL

- 1 rolo de barbante Euroma na cor bege 610 m 4/6 da Eurofios
- 1 rolo de barbante Euroma na cor amarela 610 m 4/6 da Eurofios
- Agulha de crochê 4,5 mm

PONTOS UTILIZADOS

Correntinha = corr.
Ponto alto = p.a.
Ponto baixo = p.b.
Ponto baixíssimo = p.bx.
Tamanho 4 cm x 1,40 m

EXECUÇÃO

Para a base, faça 4 correntinhas, mais 3 para subir. 1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 - no total de 18 carreiras com aumento e mais 4 carreiras sem aumento. Arremate.

Parte superior

Siga o diagrama 2 - no total de 12 carreiras com aumentos alternados.

Acabamento e montagem

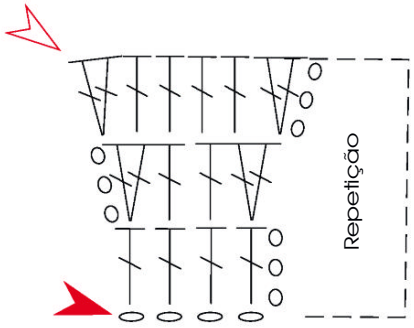
Faça a união com uma carreira de p.b..
Faça também na parte superior com 6 correntinhas, volte com p.a., no total de 10 carreiras - repita - para colocar na parte superior.
Siga o esquema de montagem.

RECEITAS FACIL BLOGSPOT.COM

Superior 1

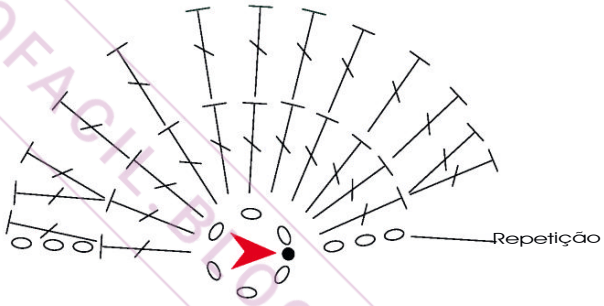
GRÁFICOS

Diagrama 1 - Ponto fantasia
Trabalhe no total de 22 carreiras com aumentos e mais 18 carreiras sem aumentos.



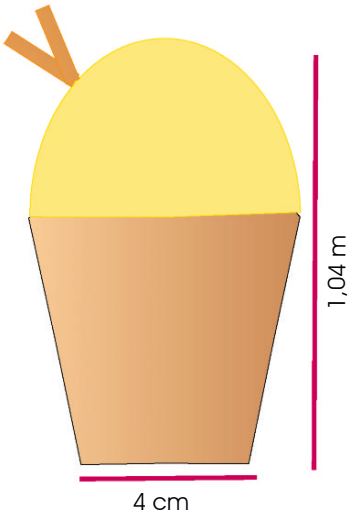
Superior 2

Parte superior
Diagrama 2
Trabalhe no total de12 carreiras com aumentos alternados.



Base

Esquema de montagem



LEGENDA

- corr.= correntinha
- p.bx.= ponto baixíssimo
- p.b.= ponto baixo
- p.a. = ponto alto
- Início
- Arremate
- Picô
- 1 p.a., 2 corr.,1p.a.
- 4 p.a. juntos
- p.a. triplo

RECEITAS CROCHÊ BLOGSPOT.COM

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

MATERIAL

- 1 rolo de barbante Apolo na cor laranja 4/6 da Círculo
- Sobras de barbante na cor verde-limão, branco e azul-bebê 4/6 da Círculo
- 1 agulha de crochê nº 4,5 mm

PONTOS UTILIZADOS

Correntinha = corr.
Ponto alto = p.a.
Ponto baixo = p.b.
Ponto baixíssimo = p.bx.
Tamanho 65 cm

EXECUÇÃO

Para a base, faça 6 correntinhas, feche com p.bx., igual um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 - no total de 16 carreiras. Arremate.

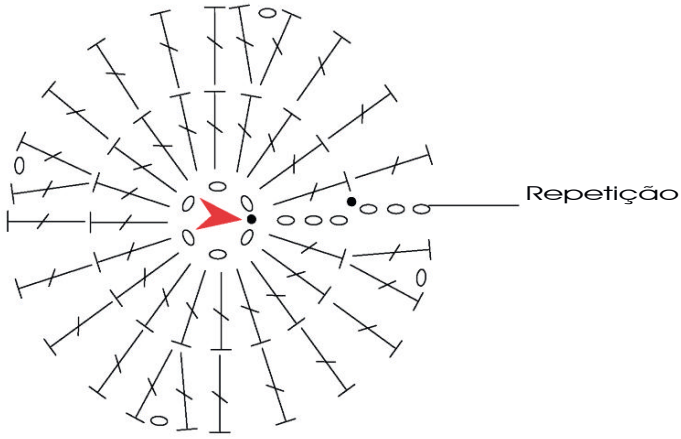
Pata: Siga o diagrama 2.
Rabo: Siga o diagrama 3.
Cara: Siga o diagrama 4.
Boca: Siga o diagrama 5.
Olho: Siga o diagrama 6.
Rodinha: Siga o diagrama 7.

MONTAGEM

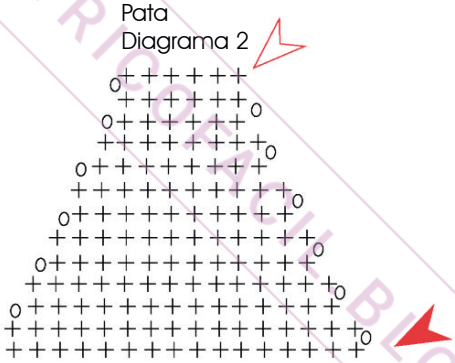
Faça a pata, rabo, cara, boca, olho diretamente na peça.
Obs. Alterne as cores.
Siga o esquema de montagem.

GRÁFICOS

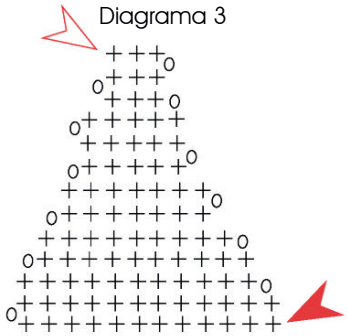
Diagrama 1 - Total de 16 carreiras.



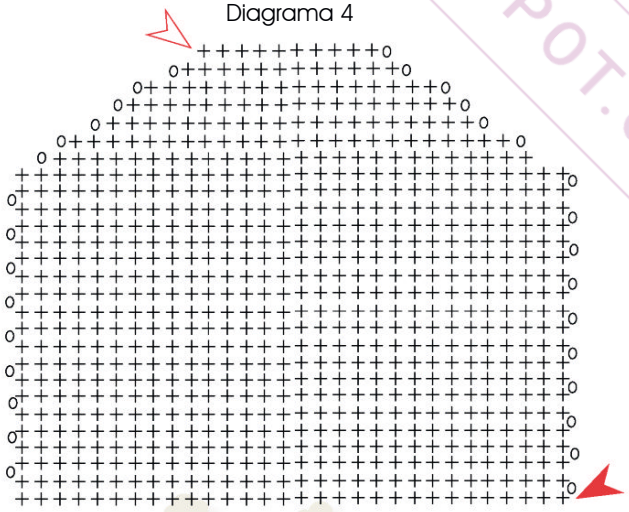
Pata
Diagrama 2

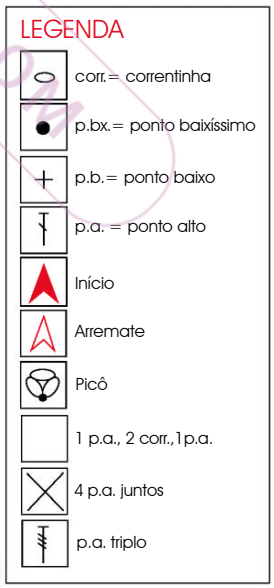


Rabo
Diagrama 3



Cara
Diagrama 4

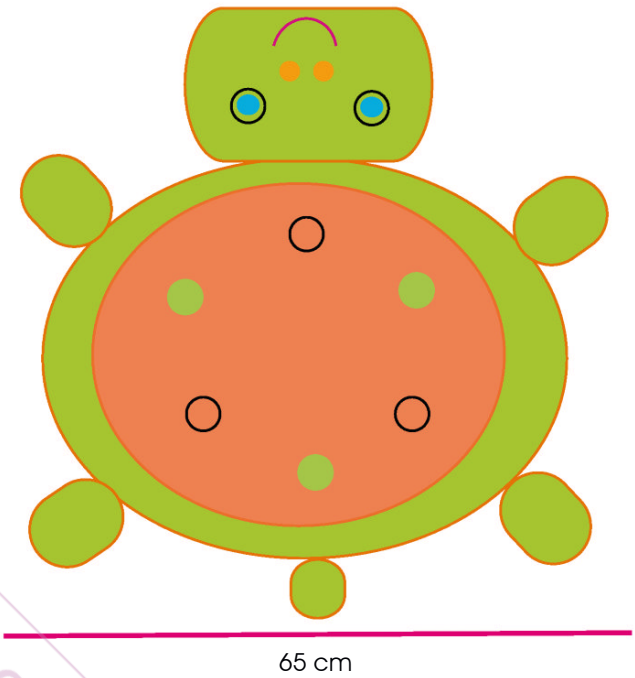




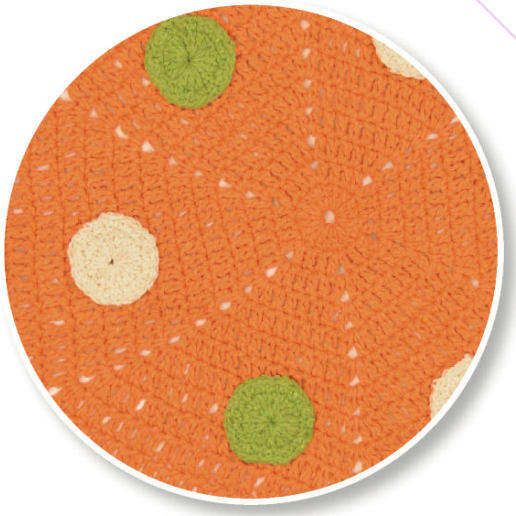
RECEITATRICOBRAN.BLOGSPOT.COM

Cara

Esquema de montagem

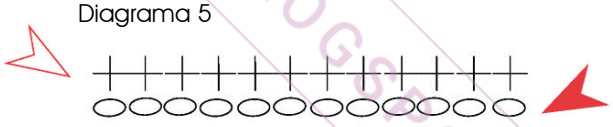


Corpo

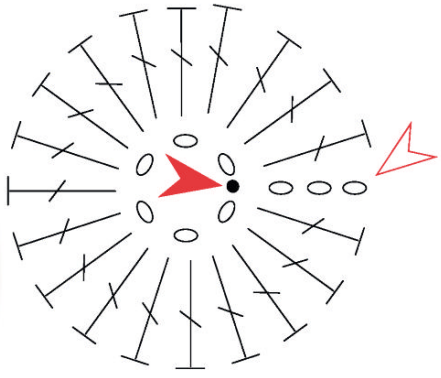


GRÁFICOS

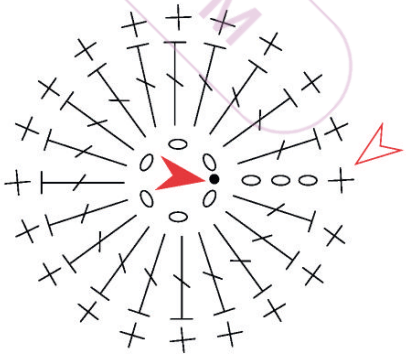
Boca
Diagrama 5



Olho
Diagrama 6



Círculos
Diagrama 7
Total de 6



Pata

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

Tapete cenoura

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

Em cada cantinho, um toque especial!

Tapete coelhinho

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

Tapete cenoura

MATERIAL

- 1 cone (610 m) de Barbante Euroma 4/6 na cor laranja nº 750 da Eurofios
- 1 cone (610 m) de Barbante Euroma 4/6 na cor verde-limão nº 801 da Eurofios
- Agulha de crochê nº 4,0 mm

PONTOS UTILIZADOS

- Correntinha = corr.
- Ponto alto = p.a.
- Ponto baixo = p.b.
- Ponto baixíssimo = p.bx.

EXECUÇÃO

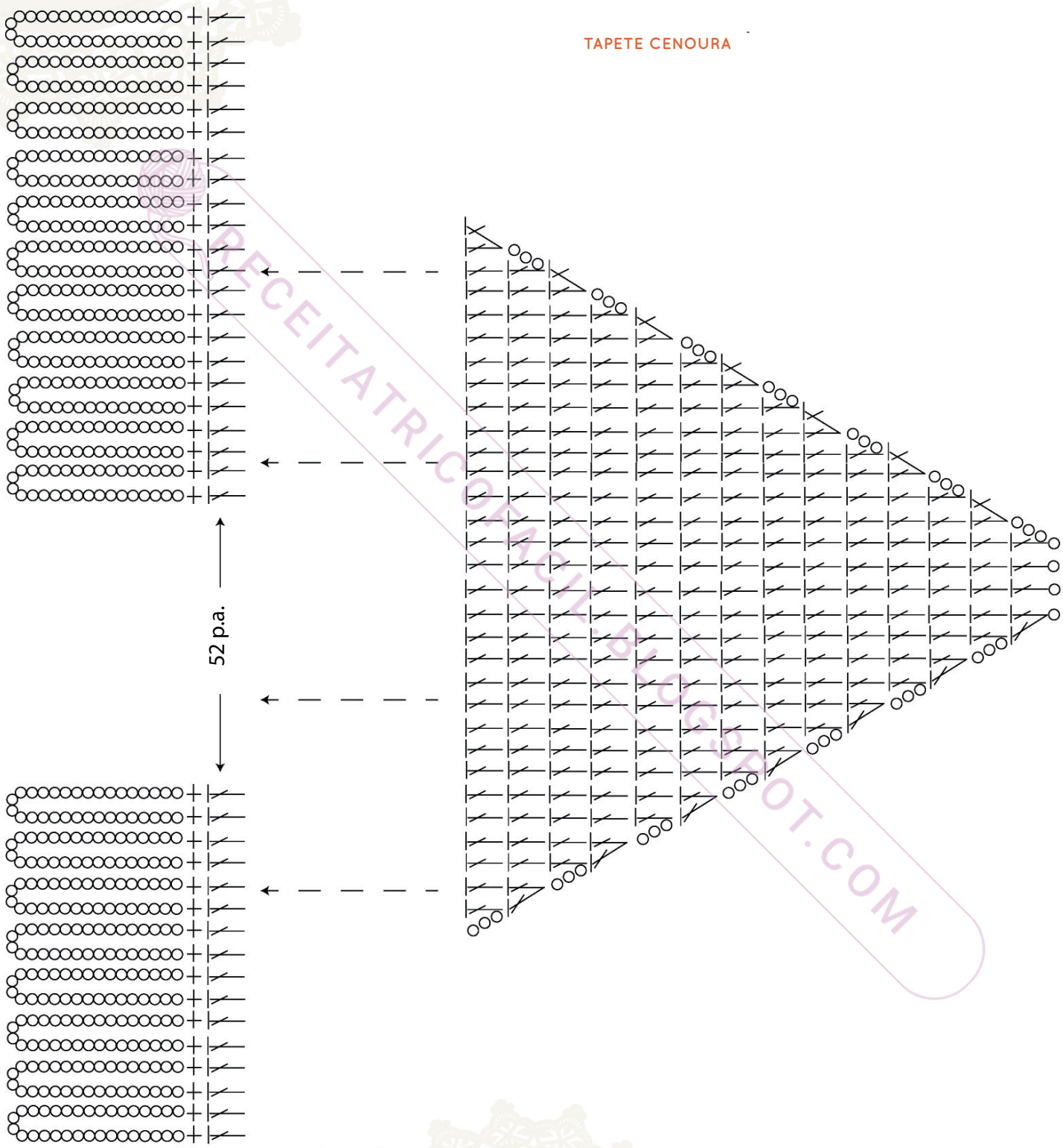
Com a cor laranja, faça 7 corr..
Todas as carreiras devem ser iniciadas com 3 corr. que substituem o 1º p.a..
1ª carr. - 1 p.a. na 4ª corr. a partir da agulha, 2 p.a. 1 aumento.
Obs.: aumento = 2 p.a. no mesmo pt..
2ª carr. - 1 aumento, 4 .p.a, 1 aumento.
3ª carr. - 1 aumento, 6 p.a., 1 aumento.
4ª carr. - 1 aumento, 8 p.a., 1 aumento.
5ª carr. - 1 aumento, 10 p.a., 1 aumento.
6ª carr. - 1 aumento, 12 p.a., 1 aumento.
7ª carr. - 1 aumento, 14 p.a., 1 aumento.
Siga aumentando até atingir 1 aumento, 48 p.a., 1 aumento.
Mude para a cor verde e faça a próxima carreira como segue: ** 1 p.b., 40 corr., 1 p.b., ** repita até o fim.

Criação e execução
Cristina Pereira da Silva

Curta o prazer de crochetear para a sua família!

GRÁFICO

TAPETE CENOURA



RECEITATRICOTANDO.BLOGSPOT.COM

Tapete coelhinho

MATERIAL

- 1 cone (610 m) de Barbante Euroma 4/6 branco nº 200 da Eurofios
- 1 cone (610 m) de Barbante Euroma 4/6 preto nº 250 da Eurofios
- 1 cone (610 m) de Barbante Euroma 4/6 azul turqueza nº 901 da Eurofios
- 1 cone (610 m) de Barbante Euroma 4/6 rosa nº 500 da Eurofios
- Sobras de Barbante Trento branco da Eurofios
- Agulha de crochê nº 4,0 mm

Obs.: Você pode utilizar sobras de barbante.

PONTOS UTILIZADOS

- Correntinha = corr.
- Ponto baixo = p.b.
- Ponto baixíssimo = p.bx.
- Ponto alto = p.a.

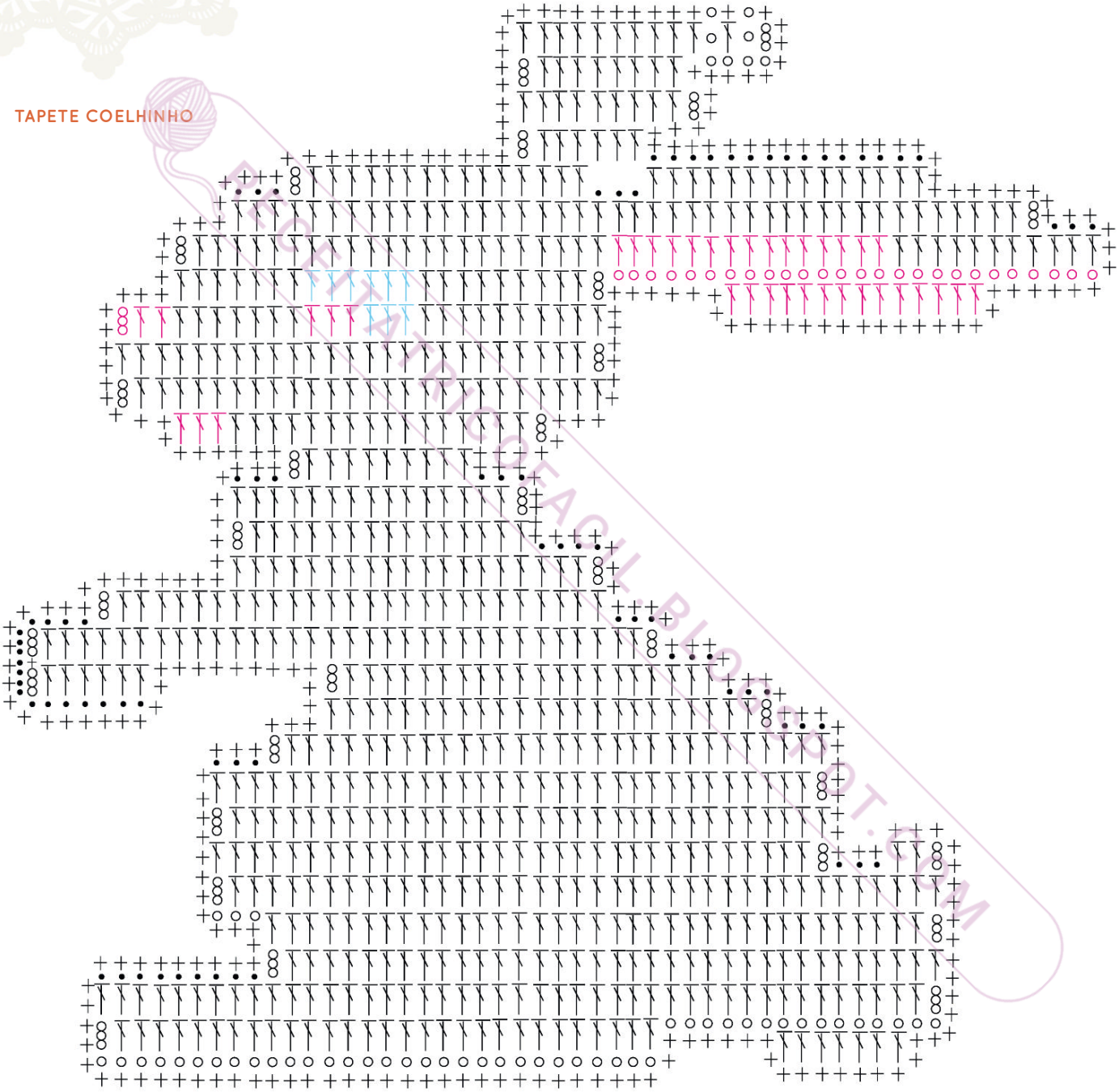
EXECUÇÃO

Todas as carreiras devem ser iniciadas com 3 corr. que substituem o 1º p.a..
Com o fio branco inicie com 32 corr..
1ª carr. - 1 p.a. na 4ª corr. a partir da agulha, 28 p.a., 14 corr..
2ª carr. - adicione o fio de pelinho 9 p.a., retire o fio de pelinho 35 p.a..
3ª carr - 9 p.bx., com fio branco 27 p.a., com pelinho 9 p.a..
4ª carr. - com pelinho 6 p.a., fio branco 29 p.a., 3 corr..
5ª carr. - com branco 29 p.a., com pelinho 6 p.a..
6ª carr. - com pelinho 3 p.a., com branco 3 p.bx., 3 corr., 33 p.a..
7ª carr. -(daqui por diante, trabalhe com branco, até 2ª ordem) 33 p.a..
8ª carr. - 33 p.a..
9ª carr. - 3 p.bx., 30 p.a..
10ª carr. - 3 p.bx., 24 p.a..
11ª carr. - 21 p.a..
12ª carr. - 3 p.bx., 34 p.a..
13ª carr. - 3 p.bx., 27 p.a..
14ª carr. - 20 p.a..
15ª carr. - 16 p.a..
16ª carr. - 16 p.a..
17ª carr. - 3 p.bx., 10 p.a., 4 corr..
18ª carr. - em branco 17 p.a., em rosa 3 p.a., em branco 3 corr..
19ª carr. - 25 p.a..
20ª carr. - 26 p.a..
21ª carr. - em rosa 3 p.a., em branco 7 p.a., em azul 3 p.a., em preto 3 p.a., em branco 10 p.a..
22ª carr. - em branco 9 p.a., em preto 6 p.a., em branco 7 p.a..
23ª carr. - em branco 22 p.a., em rosa 15 p.a., em branco 11 p.a..
24ª carr. - (daqui em diante trabalhe com fio branco) 3 p.bx., 43 p.a..
25ª carr. - 3 p.bx., 16 p.a., 3 p.bx., 15 p.a., corte o fio.
26ª carr. - adicione o fio no 13º p.a. da carreira anterior, 7 p.a., 3 corr..
27ª carr. - 10 p.a.
28ª carr. - 9 p.a., 1 p.b., 7 corr..
29ª carr. - 1 p.a. na 6ª corr., 1 corr., pule 1 corr. de base, 10 p.a..
30ª carr. - 10 p.b., 1 corr., 1 p.b., 1 corr., 1 p.b..
Contorne toda a peça com 1 carr. de p.b. em preto.

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

GRÁFICO

TAPETE COELHINHO



RECEITAS CROCHET BLOGSPOT.COM

Abuse dos temas infantis!

Criação e execução
Cristina Pereira da Silva

A criançada adora os motivos de bichinhos!

Tapete sapinho

RECEITAS CROCHÊ BLOGSPOT.COM

MATERIAL

- 1 rolo (610 m) de Barbante Euroma verde-musgo 4/6 da Eurofios
- 1 rolo (610 m) de Barbante Euroma branco 4/6 da Eurofios
- 1 rolo (610 m) de Barbante Euroma vermelho 4/6 da Eurofios
- 1 rolo (610 m) de Barbante Euroma preto 4/6 da Eurofios
- Agulha de crochê 4,5 mm

PONTOS UTILIZADOS

- Correntinha = corr.
- Ponto alto = p.a.
- Ponto baixo = p.b.
- Ponto baixíssimo = p.bx.
- Crochê filê = 1 p.a., 2 corr., 1 p.a.

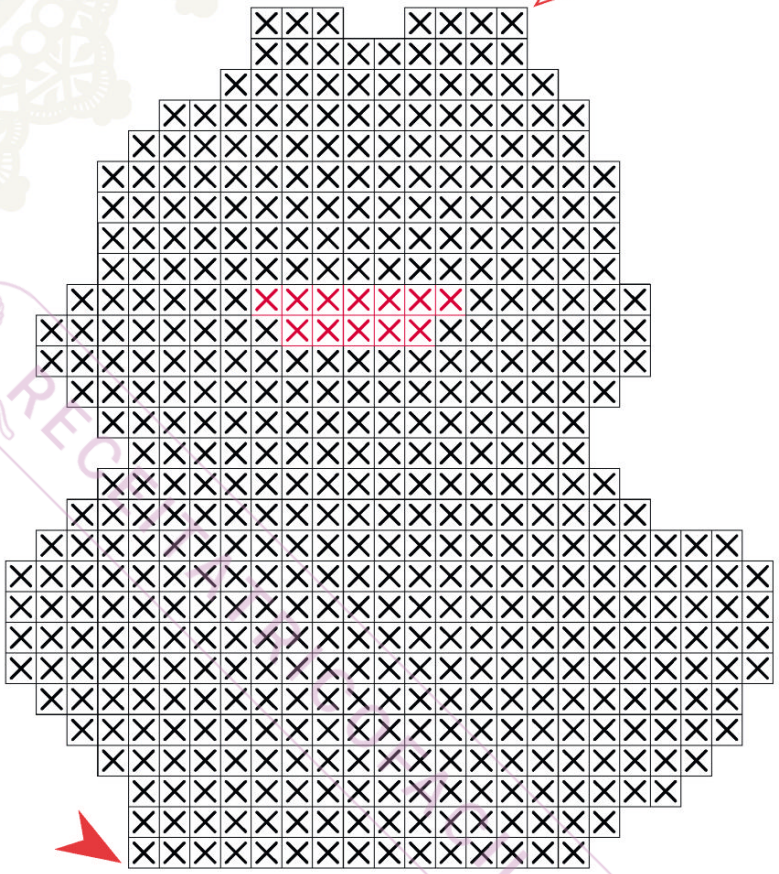
EXECUÇÃO

Para a base, faça 45 correntinhas, mais 3 para subir.
1ª carreira em diante siga o diagrama 1 - no total de 29 carreiras. Arremate.
Altere as cores, conforme foto.

Bico de acabamento
Diagrama 2.
Siga o esquema de montagem.

DIAGRAMAS

Diagrama 1 - Crochê filê

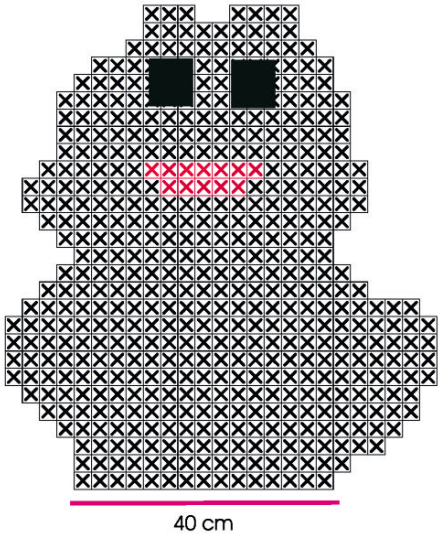


Legenda

- 4 p.a. juntos
- Início
- Arremate

Diagrama 2
Bico de acabamento

Esquema de montagem



40 cm

RECEITASCROCHE.BLOGSPOT.COM

Criação e execução
Marcia Helena Sartori

Elegância

Novos conceitos, cores e formatos para uma moderna decoração!

Tapete

RECEITAS TRICÔ FÁCIL · BLOGSPOT.COM

MATERIAL

- 1 rolo de barbante na cor branca 4/6 da Eurofios
- 1 rolo de barbante na cor lilás 4/6 da Eurofios
- 1 rolo de barbante na cor roxa 4/6 da Eurofios
- Sobras de barbante na cor verde-limão
- 1 agulha de crochê nº 4,5 mm

PONTOS UTILIZADOS

Correntinha = corr.
Ponto alto = p.a.
Ponto baixo = p.b.
Ponto baixíssimo = p.bx.

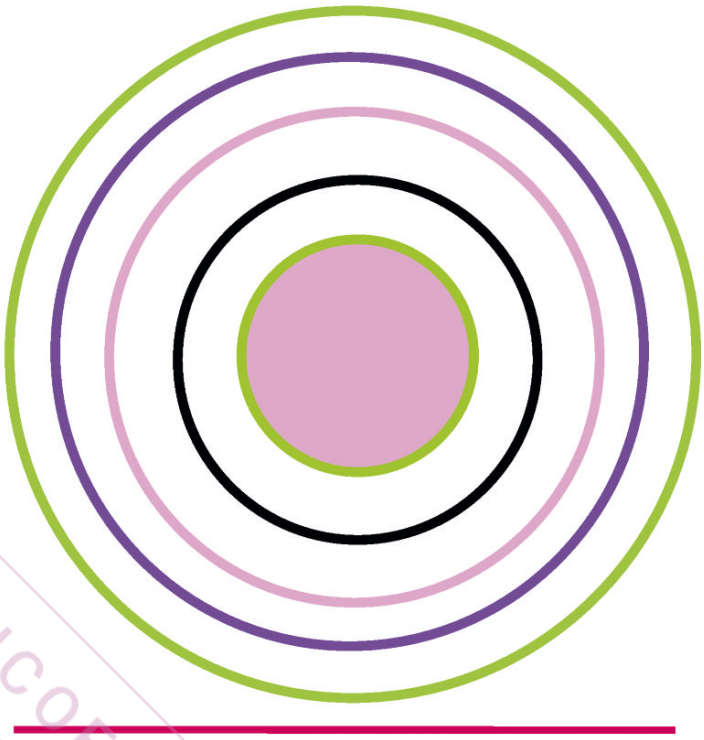
EXECUÇÃO

Para a base, faça 6 correntinhas, feche com p.bx., igual a um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 - com o complemento do diagrama 1.
Obs. Alterne as cores como siga a foto.

Bico de acabamento

Siga o diagrama 2.
Siga o esquema de montagem.

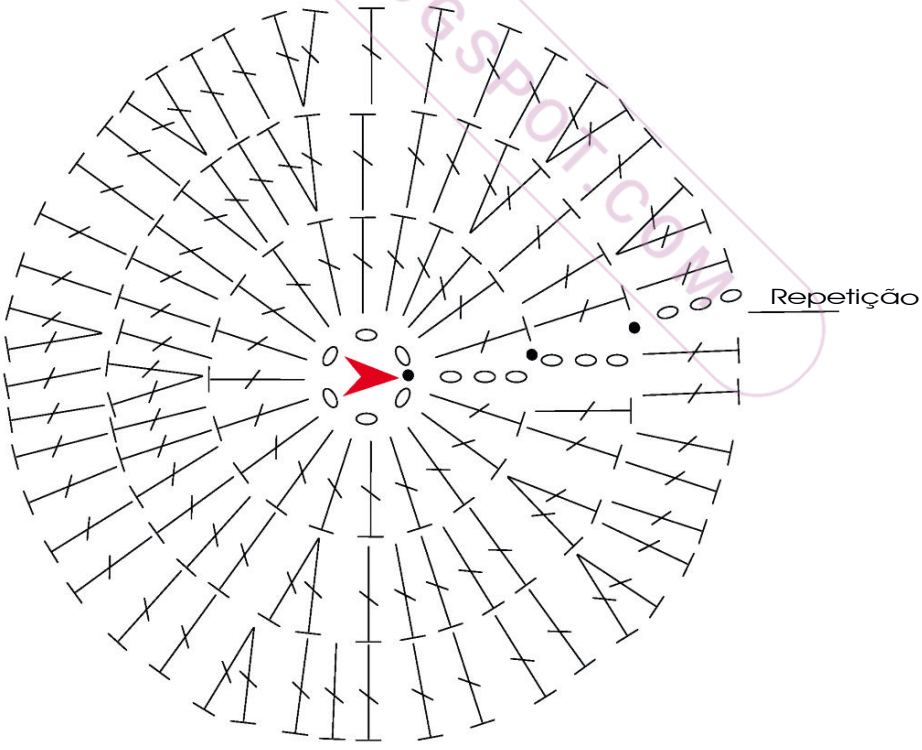
Esquema de montagem



1,00 m de diâmetro

GRÁFICO

Diagrama 1 - Ponto fantasia
Total de 6 carreiras

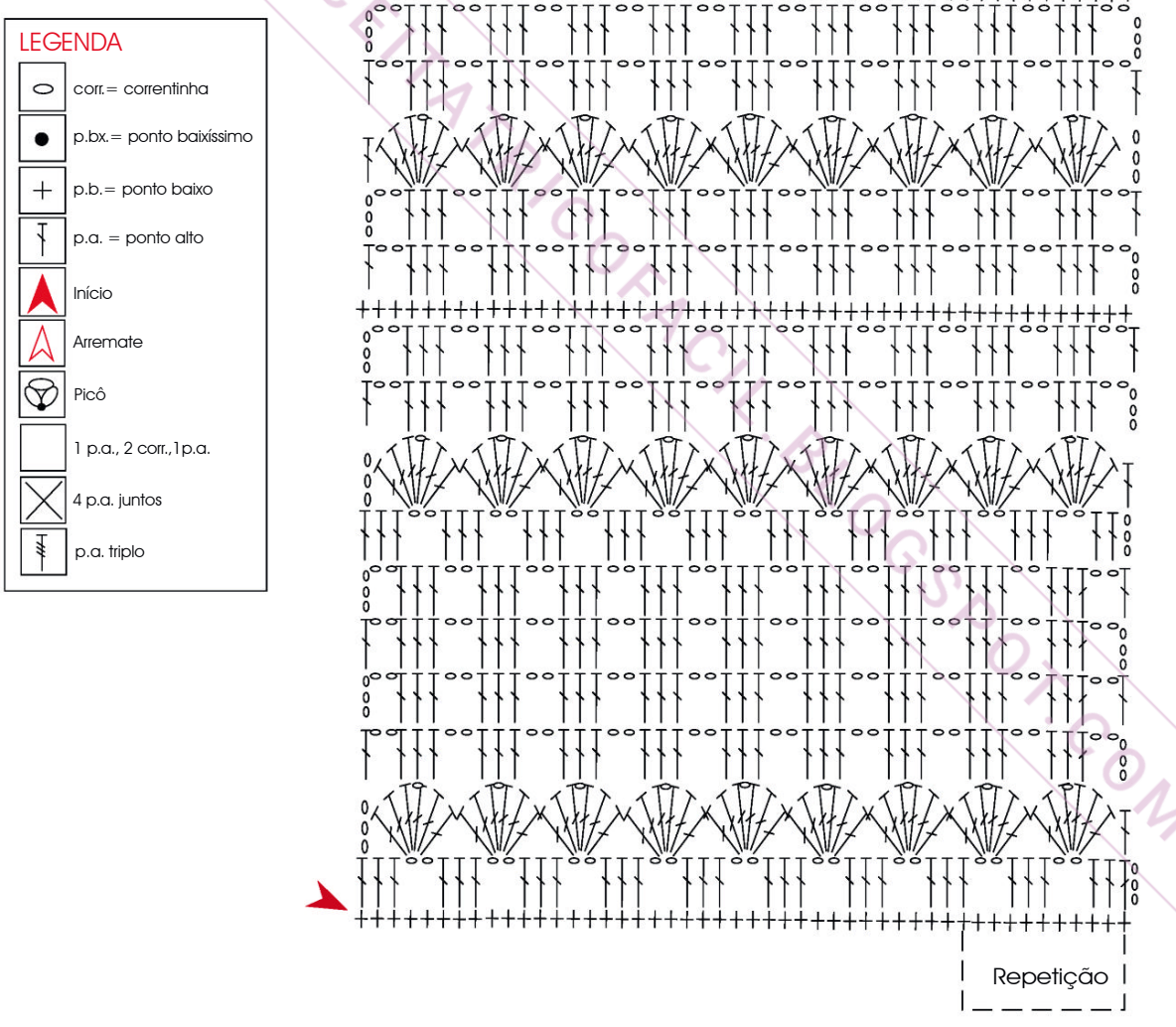


Detalhe

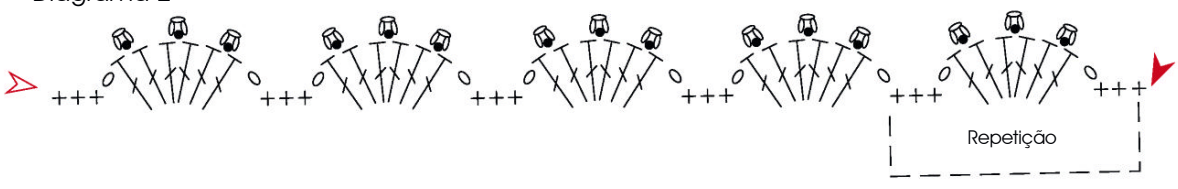
RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

GRÁFICOS

Complemento do diagrama 1



Bico de acabamento
Diagrama 2



RECEITAS PRONTAS BLOGSPOT.COM

Cores em harmonia!

Brinque com as cores, com as formas e o resultado será maravilhoso.

MATERIAL

- Sobras coloridas de barbante Apolo 4/6 da Círculo
- 1 agulha de crochê nº 4,5 mm

PONTOS UTILIZADOS

Correntinha = corr.
Ponto alto = p.a.
Ponto baixo = p.b.
Ponto baixíssimo = p.bx.
Tamanho 1,00 m

EXECUÇÃO

Círculos pequenos - 6

Para a base, faça
6 correntinhas feche com p.bx., igual um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 - no total de 15 cm de comprimento.

Círculos grandes - 6

Para a base, faça
6 correntinhas feche com p.bx., igual um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 - no total de 30 cm de comprimento.

Montagem

Faça a união dos círculos com uma carreira de p.b..

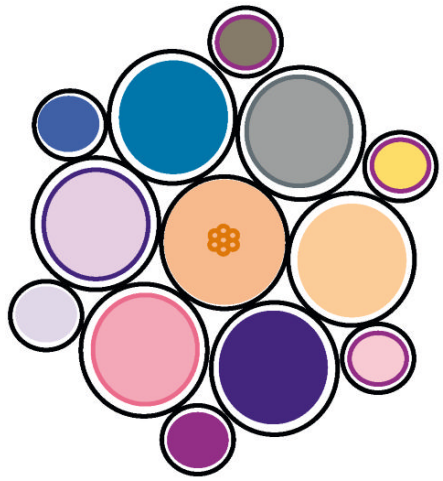
Bico de acabamento

Siga o diagrama 2.

Flor

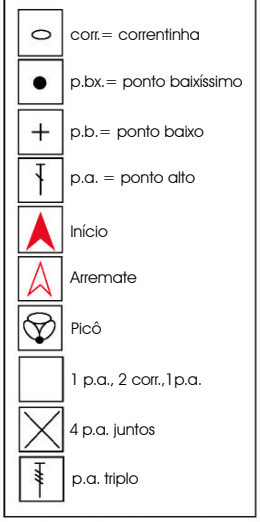
Trabalhe sobre a peça.
Siga o diagrama 3.
Siga o esquema de montagem.

Esquema de montagem



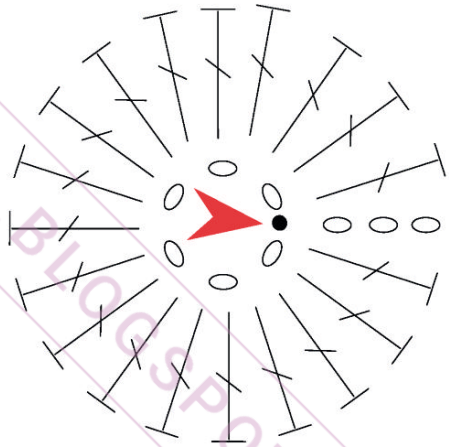
1 m

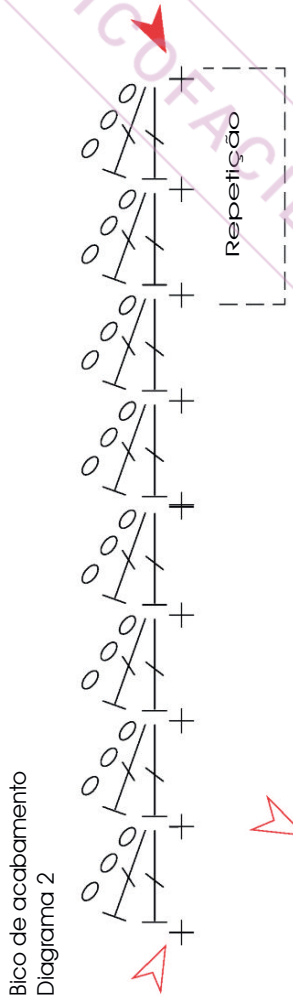
LEGENDA



GRÁFICOS

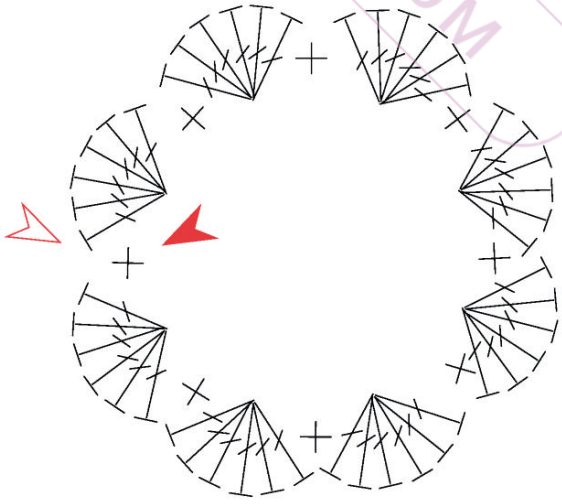
Diagrama 1
Motivo 6 grande
Motivo 6 pequeno com aumentos alternados.





Bico de acabamento
Diagrama 2

Flor diagrama 3
Trabalhe sobre a peça



RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

Criação e execução
Nice Oliveira
RECEITATRICOTANDO.BLOGSPOT.COM

Tapete

Fácil de fazer

Uma peça charmosa que decora com graça qualquer cantinho da casa.

MATERIAL

- 1 cone de fio Apolo na cor cru 4/6 da Círculo
- 1 novelo de fio Barroco na cor marrom mescla 4/6 da Círculo
- Sobras de fio Barroco na cor amarelo mescla 4/6 da Círculo
- 1 agulha de crochê nº 3,50 mm

PONTOS UTILIZADOS

Correntinha = corr.
Ponto alto = p.a.
Ponto baixo = p.b.
Ponto baixíssimo = p.bx.
Ponto fantasia

Tamanho 65 cm de diâmetro

EXECUÇÃO

Para a base, faça 6 correntinhas, feche com p.bx., como um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 com o ponto fantasia no total de 16 carreiras. Arremate.
Na cor marrom, trabalhe intercalando o complemento do diagrama 1, trabalhando sobre a peça.

FLOR

Siga o diagrama 2.

BICO DE ACABAMENTO

Siga o diagrama 3.

ACABAMENTO E MONTAGEM

Costure a flor sobre a peça.
Siga o esquema de montagem.

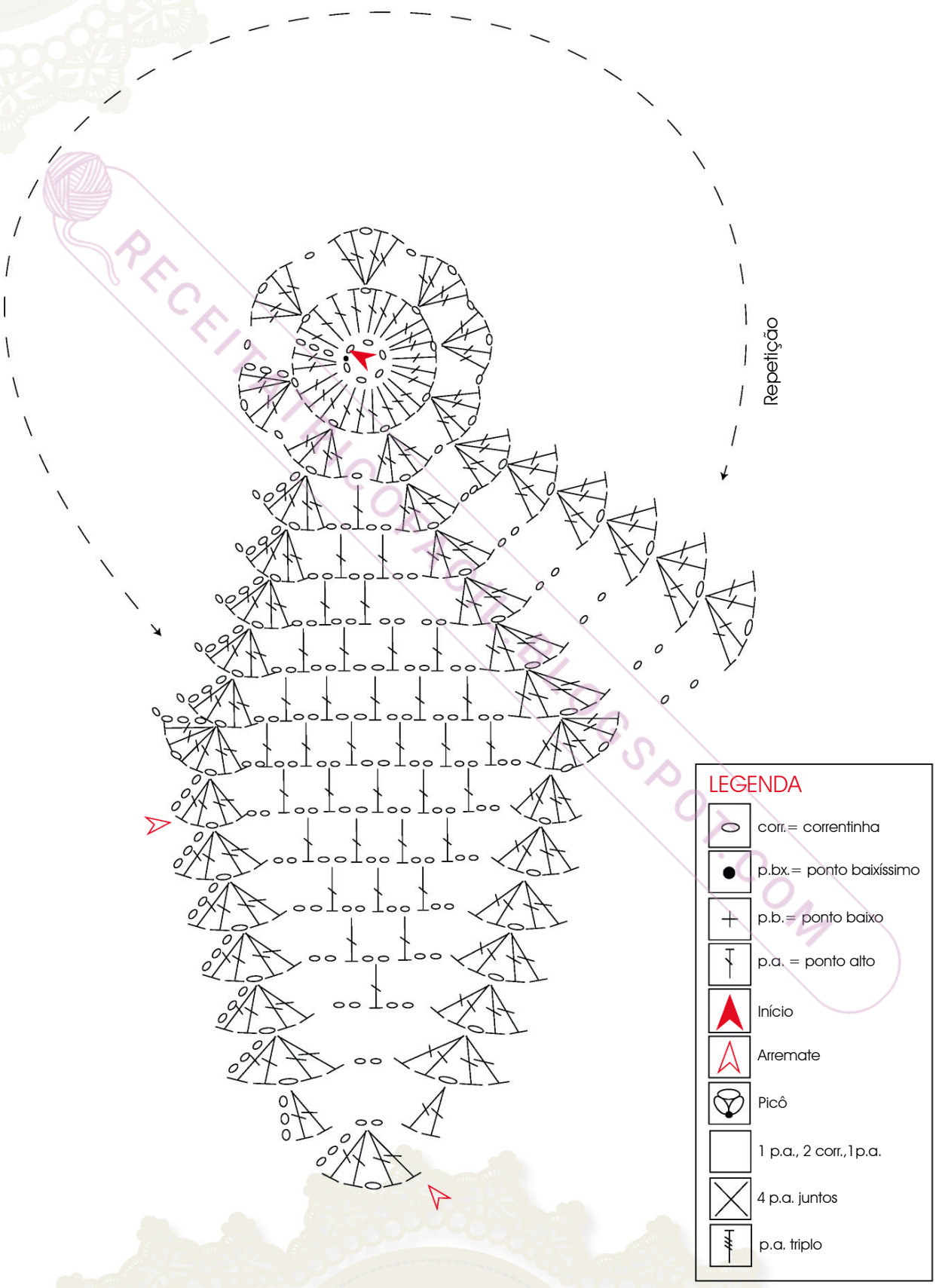
Bico

Flor

RECEITAS TRICÔ FÁCIL BLOGSPOT.COM

GRÁFICO

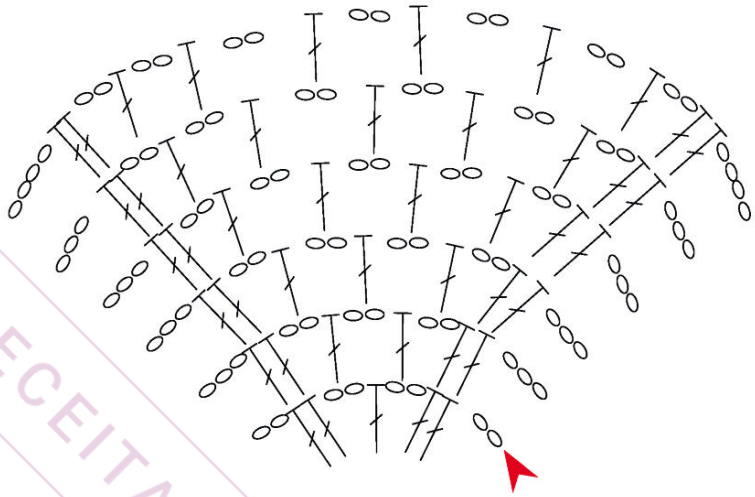
Diagrama 1



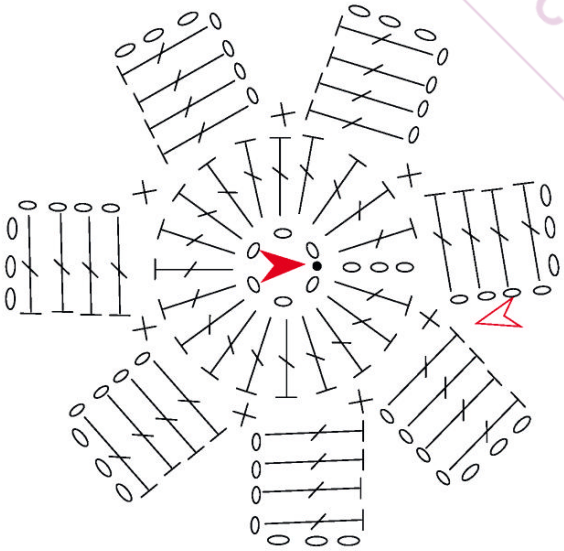
RECEITAS.BLOGSPOT.COM

GRÁFICOS

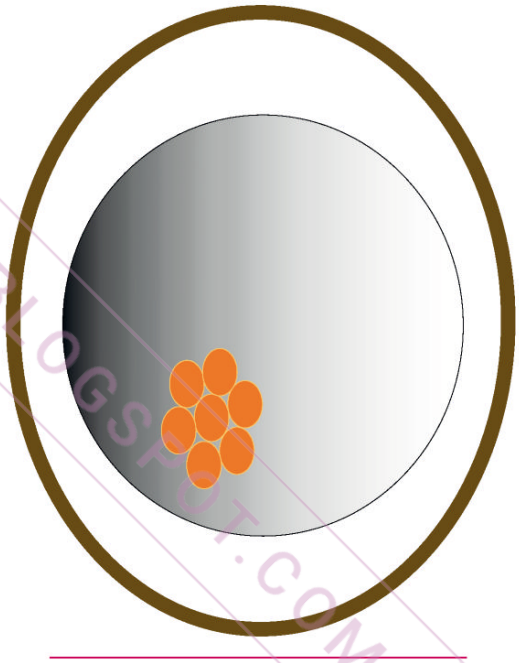
Complemento do diagrama 1



Flor
Diagrama 2

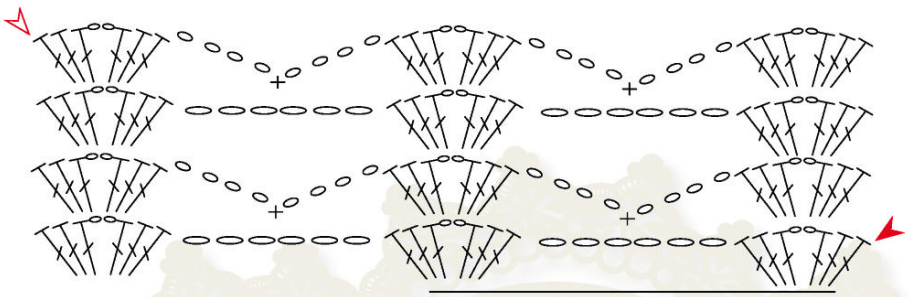


Esquema de montagem



65 cm de diâmetro

Bico de acabamento
Diagrama 3



Repetição

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

Criação e execução
Nice Oliveira
Tapete

Os babados estão em alta!

Detalhes que dão um toque especial nas peças em crochê.

RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

MATERIAL

- 1 cone de fio Apolo na cor cru 4/6 da Círculo
- 1 novelo de fio Barroco na cor amarelo mescla 4/6 da Círculo
- 1 agulha de crochê nº 3,50 mm

PONTOS UTILIZADOS

Correntinha = corr.
Ponto alto = p.a.
Ponto baixo = p.b.
Ponto baixíssimo = p.bx.

Tamanho 1 m de diâmetro

EXECUÇÃO

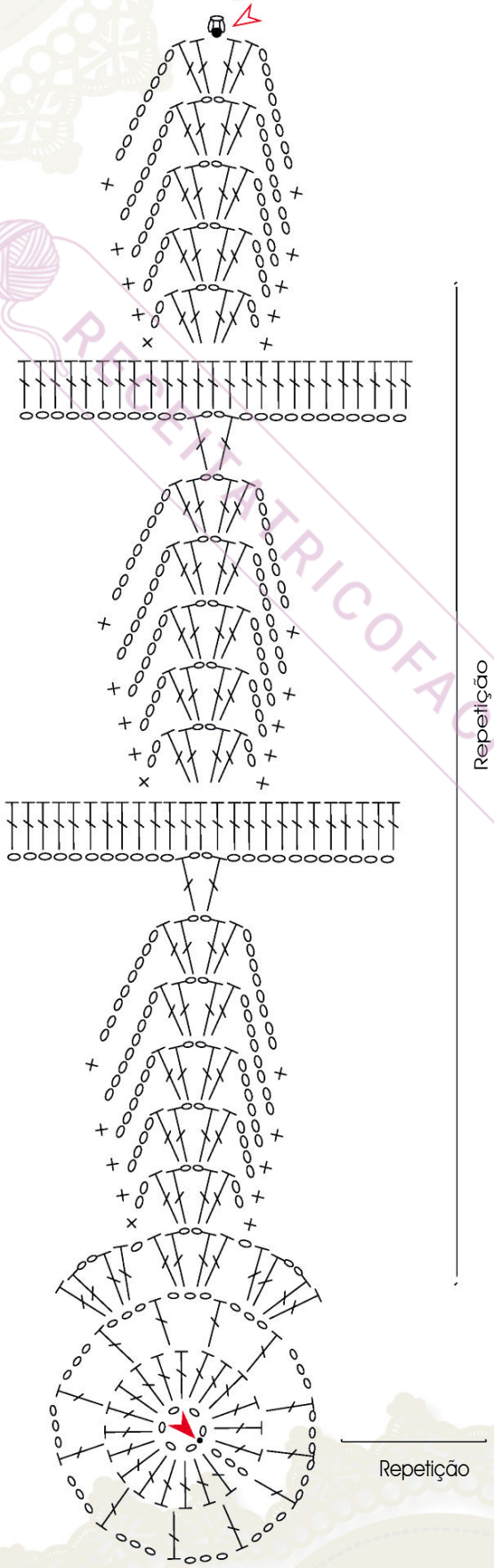
Para as 6 correntinhas, feche com p.bx., como um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 com o ponto fantasia no total de 22 carreiras.
Arremate.

FLOR

Siga o diagrama 2 na cor amarelo mescla.
Siga o esquema de montagem.

GRÁFICO

Diagrama 1



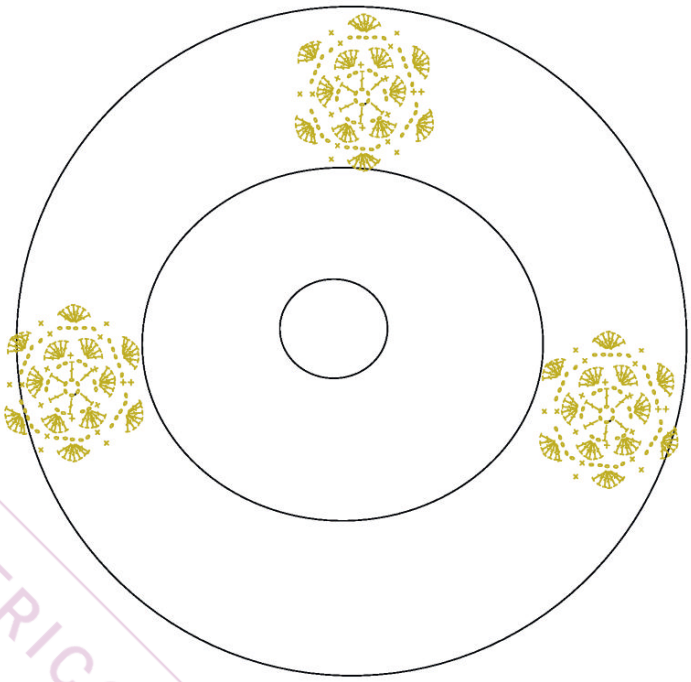
LEGENDA

- corr.= correntinha
- p.bx.= ponto baixíssimo
- p.b.= ponto baixo
- p.a. = ponto alto
- Início
- Arremate
- Picô
- 1 p.a., 2 corr.,1p.a.
- 4 p.a. juntos
- p.a. triplo

RECEITASTRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

GRÁFICOS

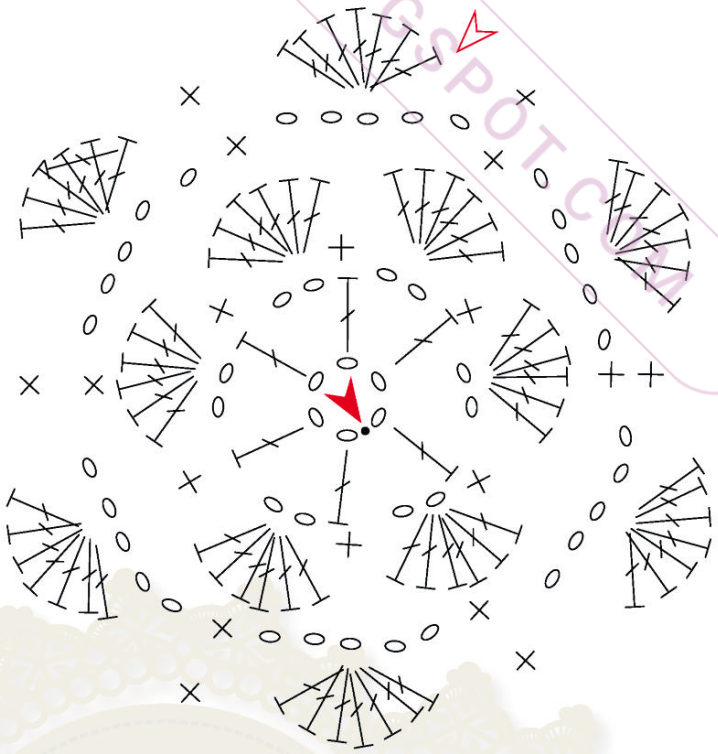
Esquema de montagem



1 m de diâmetro

Flor

Flor
Diagrama 2



RECEITATRICOFACIL.BLOGSPOT.COM

Borboletas no

Tapete de borboleta

caminho

Criação e execução
Cristina Pereira da Silva da Fial

Formas inéditas e diferentes deixam o ambiente mais acolhedor!

MATERIAL

- 1 rolo de barbante na cor mesclado B-6 (café, mostarda e branco) 4/6 da Fial
- 1 rolo com 370 g de barbante Franjão na cor café 4/6 da Fial
- Agulha de croche nº 4,5 mm

PONTOS UTILIZADOS

Correntinha = corr.
Ponto alto = p.a.
Ponto baixo = p.b.
Ponto baixíssimo = p.bx.
Tamanho 70 cm de largura

EXECUÇÃO

Asas

Asas grandes, total de 2 círculos.
Para a base, faça 6 correntinhas, feche com p.bx., igual a um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 - no total de 10 carreiras.
Arremate. Reserve.

Asas pequenas, total de 2 círculos.
Para a base, faça 6 correntinhas, feche com p.bx., igual a um anel.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 1 - no total de 8 carreiras.
Arremate. Reserve.

Corpo

Para a base, faça 10 correntinhas, mais 3 para subir.
1ª carreira em diante, siga o diagrama 2 - no total de 32 carreiras. Arremate.

Montagem

Faça a união dos círculos ao corpo, seguindo o esquema de montagem.

Detalhe1

Detalhe 2

GRÁFICOS

Diagrama 1 - Ponto fantasia
Trabalhe no total de 8 carreiras com aumentos alternados.

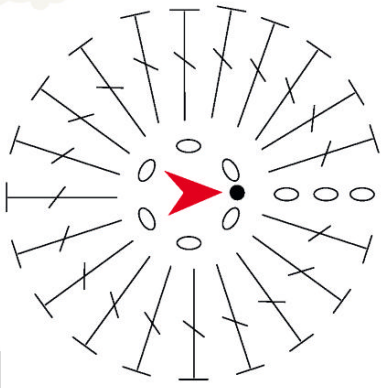
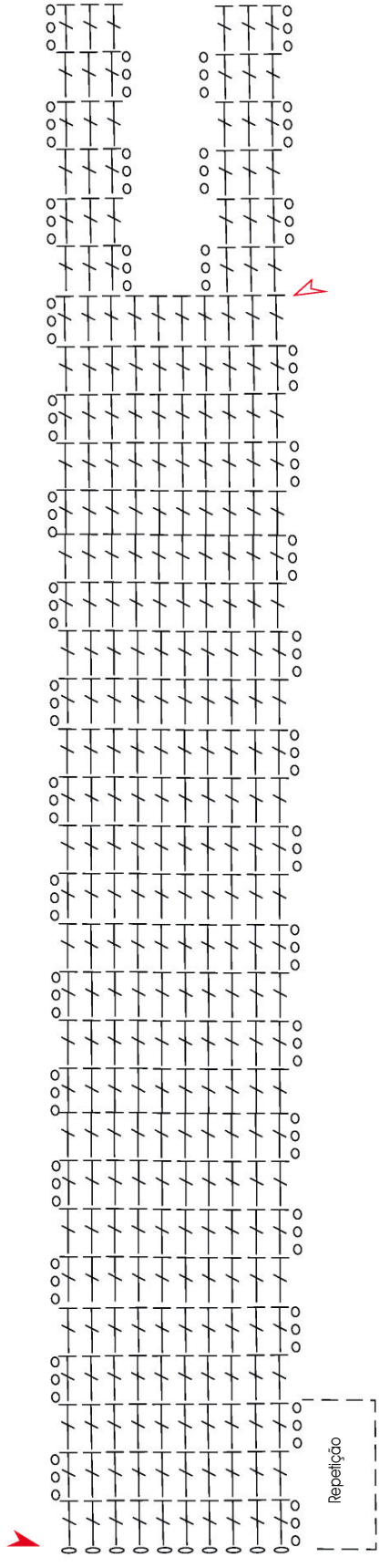


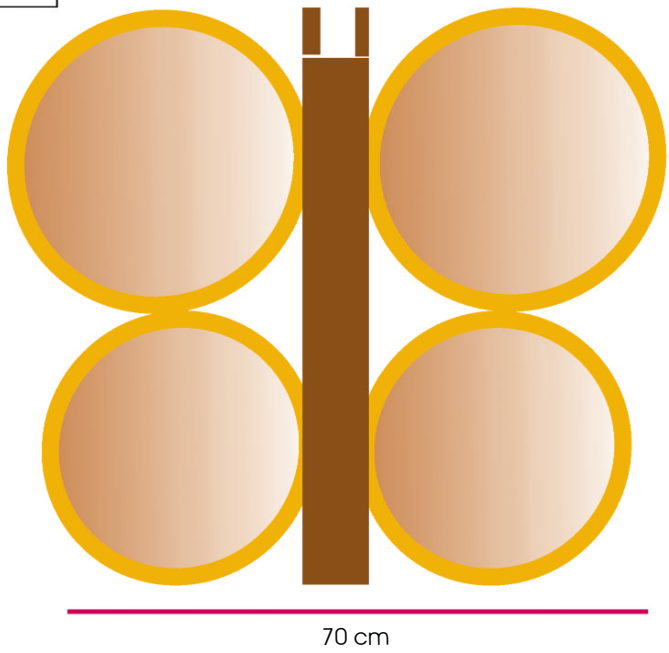
Diagrama 2
Parte do meio



LEGENDA

- corr.= correntinha
- p.bx.= ponto baixíssimo
- p.b.= ponto baixo
- p.a. = ponto alto
- Início
- Arremate
- Picô
- 1 p.a., 2 corr.,1p.a.
- 4 p.a. juntos
- p.a. triplo

Esquema de montagem



Boas energias em barbante!

Esta mandala linda e criativa trará paz e equilíbrio à sua casa!

Criação e execução
Karina Silva de Oliveira

MATERIAL

- 3 placas redondas em MDF com 3,5 cm de largura e 50 cm, 40 cm e 30 cm de diâmetro, respectivamente, (deverão ter furinhos para serem unidas depois de prontas)
- 1 placa redonda inteira em MDF com 13 cm
- 250 m de barbante 4/8 na cor cru da Bandeirantes
- 37 ml de tinta acrílica de PVC na cor marrom escuro
- 1 m de fio de nylon de 0,45 mm
- 1 tubo de cola branca permanente

Pedras diversas:

- 60 pedras acrílicas ovais na cor marrom
- 82 pedras acrílicas ovais na cor branca
- 4 pedras acrílicas redondas com fundo chato na cor marrom
- 109 pedras-ponto prata com fundo chato
- 69 pedras-ponto dourada com fundo chato
- 2 pedras de florzinhas acrílicas
- 20 vidrilhos médios
- 1 pedra redonda espelhada com o fundo chato
- 1 pincel Condor nº 18

EXECUÇÃO

1. Cubra as 3 placas vazadas de MDF com o barbante cru sem deixar espaço.

2. Depois de cobrir todas as placas, finalize com nós bem apertados.

3. Com o barbante, a cada 5 cm, faça uma divisão em blocos, de modo que apareça mais ou menos 3 mm da madeira.

4. Com a tinta acrílica e o pincel Condor nº 18, pinte os blocos intercalando as cores marrom e cru.

5. Ainda com a tinta acrílica e o pincel Condor nº 18, pinte toda a placa redonda pequena.

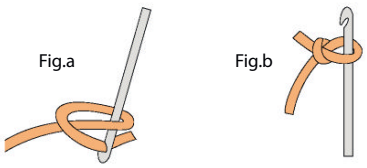
6. Depois de seco, cole os acrílicos em cima do barbante, formando desenhos harmoniosos.

7. Para finalizar a peça, utilizando cola permanente, cole 1 pedra redonda espelhada com o fundo chato no centro da placa pequena e outros acrílicos, formando desenhos a partir do centro.

Pontos Básicos de Crochê

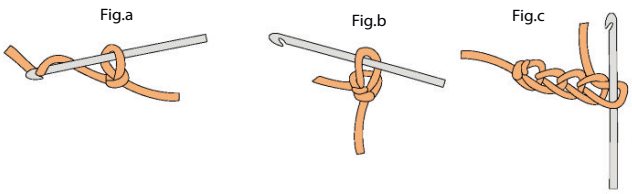
Laço inicial

Forme uma laçada e passe o fio por dentro, fig. (a). Puxe o fio até que o laço fique solto em volta da agulha formando nova laçada, fig. (b).



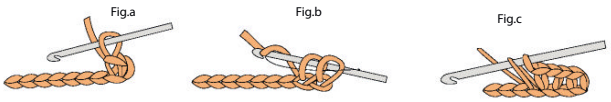
Ponto correntinha (corr.)

Puxe o fio a partir da laçada e passe por dentro do ponto da agulha formando a corr., fig. (a,b,c).



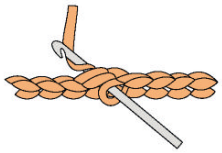
Ponto baixo (p.b.)

Introduza a agulha, lace o fio, puxe o ponto e com a outra laçada, arremate todos os pontos, fig. (a,b,c).



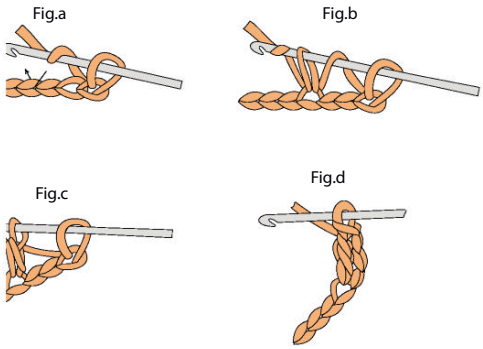
Ponto baixíssimo (p.bx.)

Introduza a agulha, lace o fio, puxe o ponto e passe-o diretamente no ponto da agulha, fig. (a,b).



Ponto alto (p.a.)

Laçada: introduza a agulha, lace o fio, puxe o ponto. Arremate 2 pontos e, com outra laçada, arremate todos os pontos, fig. (a,b,c,d).



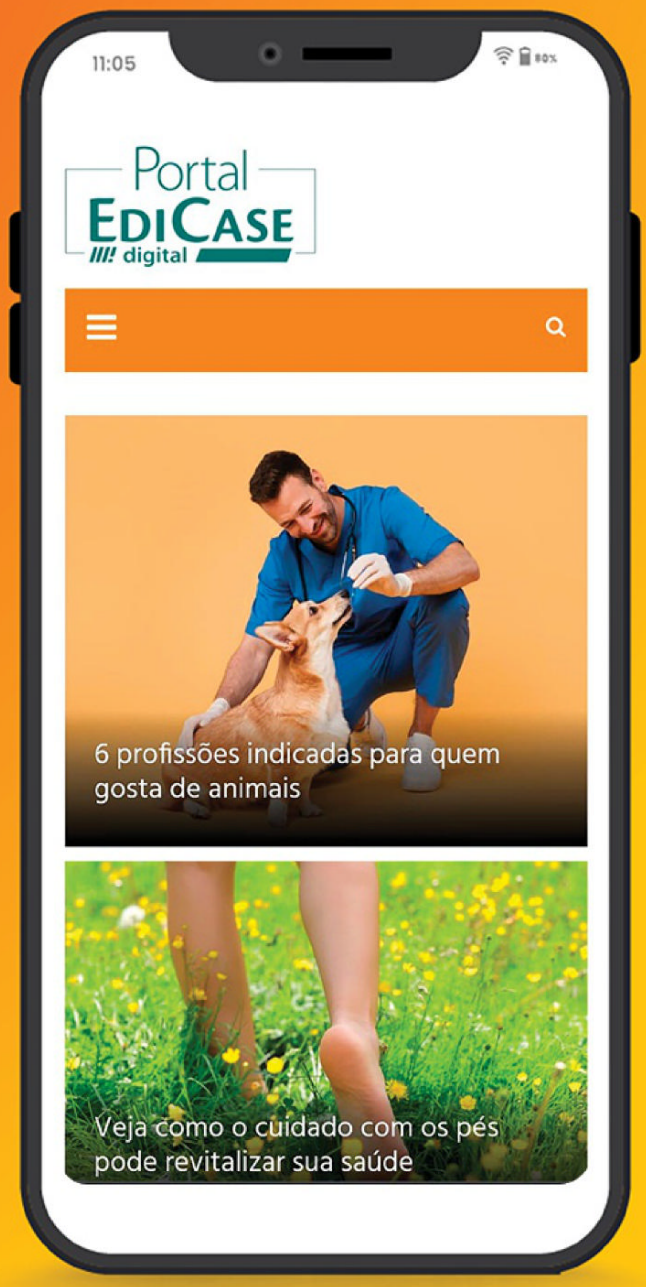
LEGENDA DE PONTOS EM CROCHÊ

- corr. = correntinha
- p.bx. = ponto baixíssimo
- p.b. = ponto baixo
- m.p.a. = meio ponto alto
- p.a. = ponto alto
- p.a.d. = ponto alto duplo
- p.a.t. = ponto alto triplo
- p.a.q. = ponto alto quadruplo
- ou picô = 3 corr. fechadas com 1 p.bx. na 1ª corr.
- p.a.juntos = 3 pontos altos fechados juntos
- p.a.f. = ponto alto pego pela frente
- p.a.tr. = ponto alto pego por trás
- p.a.rel. = ponto alto relevo

Acesse conteúdos diários sobre:

Portal EDICASE digital

- Astrologia
- Beleza
- Culinária
- Cultura & Entretenimento
- Decoração
- Educação
- Empreendedorismo
- Pets
- Saúde & Bem-Estar



Conteúdos leves e relevantes em um só lugar

www.portaledicase.com